

こころもからだも元気がいっしょ！！
みんなで作ろう健康とうべつ

とうべつ健康プラン21



改訂版 ダイジェスト版

平成22(2010)年度～平成24(2012)年度



町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、住民と関係団体と行政など当別町が一体となって推進できるよう策定された「とうべつ健康プラン21」の中間評価を行い、メタボリックシンドローム予防のための指標を加え、改訂版の策定を行いました。

とうべつ健康プラン21中間評価に関するアンケート及び関係団体ヒアリングをもとに策定委員会で協議した結果、引き続き「身体活動・運動」「栄養・食生活」「こころの健康」「歯の健康」の4つを健康づくりの柱とし、平成24年度までの取り組みについてまとめました。



健康づくりキャラクター「ケンタ君」

健康づくりの領域別中間評価と計画（抜粋）



1) 身体活動・運動

目標数値の進捗状況

指 標	策定時 平成16年	中間評価 平成21年	改善状況	目標 平成24年	
意識的に運動を心がけている人の割合	男性	47.8 %	62.0 %	改善 悪化	63.0 %以上
	女性	69.0 %	55.2 %		69.0 %以上
運動習慣のある人の割合	男性	17.0 %	37.7 %	目標30%を達成 改善	37.7 %以上
	女性	23.9 %	28.0 %		35.0 %以上
日常生活における歩数の増加	-	7264 歩	-	8500 歩以上	
膝関節痛・腰痛を訴える人の割合 60歳以上	61.2 %	55.2 %	目標60%を達成	55.2 %以下	

目標 ○運動のきっかけを見つけよう ○日常生活に運動を組み入れよう

具体的な取り組み

個人や家庭	地域	行政
<ul style="list-style-type: none"> 研修会等に積極的に参加しよう できることからはじめよう 万歩計をつけて歩こう 運動を継続しよう ストックウォーキングを体験しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 健康福祉出前講座の活用 総合型地域スポーツクラブで各種スポーツ教室等の開催 	<ul style="list-style-type: none"> 健康福祉出前講座の開催 健康づくりセミナーの開催（ストックウォーキングの推進） 各種運動事業の開催

2) 栄養・食生活

目標数値の進捗状況

指 標	策定時 平成16年	中間評価 平成21年	改善状況	目標 平成24年	
野菜摂取量	293 g	326 g	改善	350 g 以上	
豆類摂取量	67 g	137 g	目標100gを達成	100 g 以上	
適正体重を知っている人の割合	男性	65.9 %	88.3 %	目標80%を達成 目標80%を達成	88.3 %以上
	女性	69.0 %	88.6 %		88.6 %以上
肥満の人の割合 (BMI25以上の人の割合)	男性	34.7 %	39.6 %	悪化 悪化	30.0 %以下
	女性	31.6 %	33.5 %		27.0 %以下
朝食を欠食する人の割合	小学生	2.5 %	1.4 %	目標2.0%を達成 悪化 目標15.0%を達成 悪化	1.4 %以下
	中学生	3.2 %	4.8 %		3.0 %以下
	男性	16.0 %	13.6 %		13.6 %以下
	女性	4.0 %	8.4 %		4.0 %以下
メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合 【新規指標】	男性	73.1 %	-	80.0 %以上	
	女性	72.8 %	-		80.0 %以上
メタボリックシンドロームの人の割合 【新規指標】	男性	24.0 %	-	21.6 %以上	
	女性	12.7 %	-		11.4 %以上
メタボリックシンドローム予備群の人の割合 【新規指標】	男性	19.2 %	-	17.3 %以上	
	女性	9.1 %	-		8.2 %以上
特定健康診査の受診率 【新規指標】	-	57.0 %	-	65.0 %以上	

目標 ○食生活の大切さを知ろう ○野菜や豆類をしっかりと食べよう ○自分に適した体重と食事をめざそう

具体的な取り組み

個人の取り組み	地域	行政
<ul style="list-style-type: none"> 朝、昼、夕1日3回食事をしよう 食べすぎ飲みすぎに注意しよう 毎日体重を測ろう 毎年健診を受けよう 栄養診断を受けよう 当別産野菜豆類を積極的に活用しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 食生活改善協議会で料理講習会や食育教室の開催 健康福祉出前講座の活用 農協で「子ども農業体験学習」の継続 	<ul style="list-style-type: none"> 食育推進会議の開催 栄養成分表示の店の推進 肥満対策のための健康相談や講座の実施 健康福祉出前講座の実施 早寝・早起き・朝ごはん運動の啓発

3)こころの健康

目標数値の進捗状況

指 標	策定時 平成16年	中間評価 平成21年	改善状況	目標 平成24年
ストレスを感じている人の割合	60.0 %	63.5 %	悪化	49.0 %以下
睡眠による休養がとれていない人の割合	16.4 %	22.3 %	悪化	16.4 %以下
精神保健福祉普及啓発事業参加延人数	-	256 人	-	420 人以上
自殺者数(人口10万人に対する人数)	29.2 人	25.3 人	目標「減少」を達成	25.3 人以上
精神保健福祉相談利用延件数	-	237 件	-	237 件以上
ボランティア登録人数	【新規指標】	277 人	-	277 人以上

目標 ○一人で抱え込まず人とのつながりを大切にしよう ○こころの健康を保つため気軽に相談しよう
具体的な取り組み

個人の取り組み	地域	行政
<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日1回は家族で食事をしよう ・ 人に悩みを聞いてもらおう ・ 相談機関(者)やカウンセラーの利用 ・ こころの病気やその予防・対応方法を 知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域で交流できる場づくり ・ 健康福祉出前講座の活用 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談先の周知 ・ 健康づくりセミナーや健康福祉出前 講座の開催 ・ (地域交流の場作りをする) サークルやボランティアへの支援

4)歯の健康

目標数値の進捗状況

指 標	策定時 平成16年	中間評価 平成21年	改善状況	目標 平成24年
むし歯のない3歳児	69.8 %	62.6 %	悪化	80.0 %以上
3歳までにフッ素塗布を受けたことがある幼児	64.0 %	83.0 %	目標64%を達成	83.0 %以上
甘味食品・飲料を1日3回以上飲食習慣のある1歳6ヵ月児	33.6 %	7.3 %	目標33%を達成	7.3 %以下
60歳で24本以上歯のある人	50.0 %	46.8 %	悪化	50.0 %以上
80歳で20本以上歯のある人	10.6 %	8.7 %	悪化	20.0 %以上
定期的に歯科健診を受診する人(60歳)	18.4 %	16.5 %	悪化	30.0 %以上
歯間ブラシや糸ようじ等を使う人	25.2 %	48.0 %	改善	50.0 %以上
フッ化物洗口を実施する施設数	【新規指標】	0 施設	-	3 施設以上

目標 ○むし歯を予防し、未来の大人の歯を守ろう(子ども) ○歯周病を予防し、8020運動を実践しよう(大人)
具体的な取り組み

個人や家庭	地域	行政
(子ども) <ul style="list-style-type: none"> ・ 甘いものを食べる頻度を減らそう ・ 正しくしっかり歯みがきしよう ・ 栄養を考えた食事をとろう ・ フッ化物応用について知ろう (大人) <ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に歯科健診を受けよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康福祉出前講座の活用 ・ 職場健診で歯科健診を実施 ・ 北海道医療大学でフッ化物洗口の 推進や健康福祉出前講座の開催 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児期のむし歯予防の推進 ・ フッ化物応用(フッ素入り歯磨き剤、 フッ素塗布、フッ化物洗口など)の 推進 ・ 健康づくりセミナーの開催

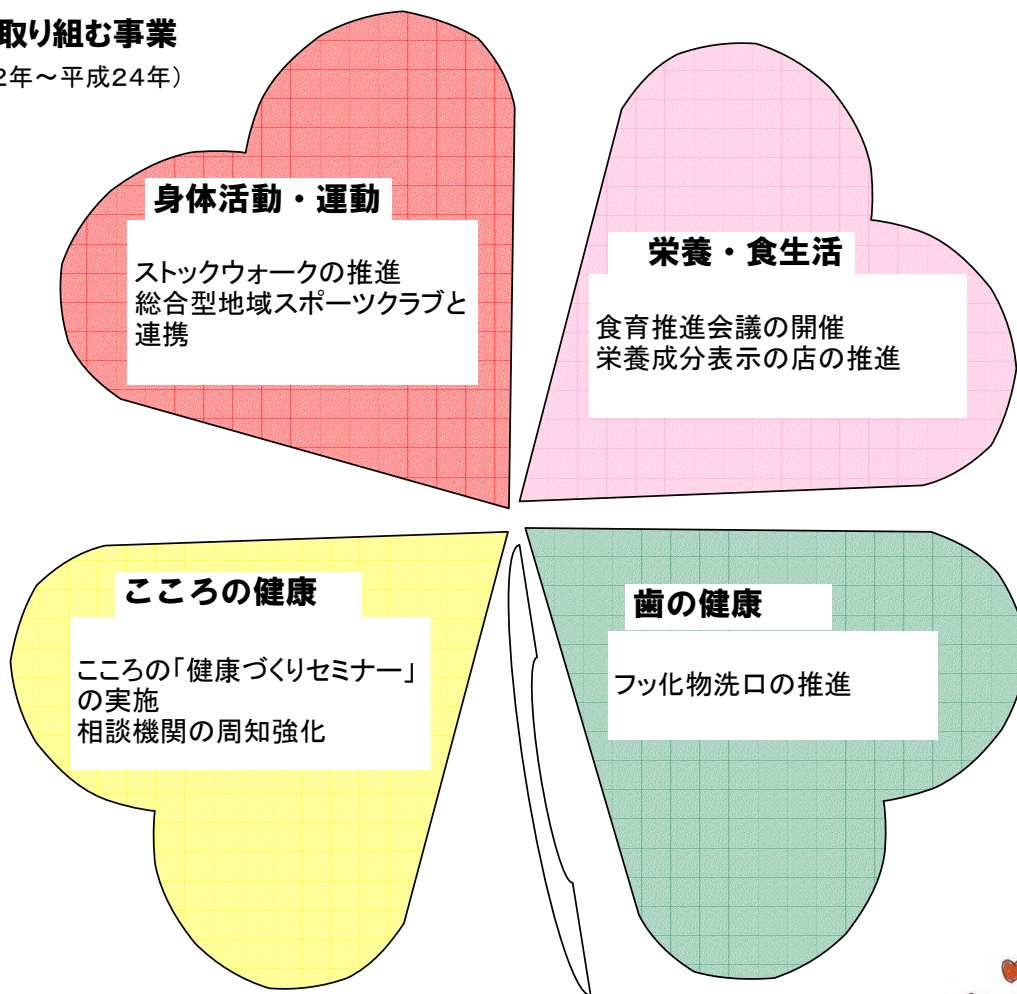
新たな指標

「とうべつ健康プラン21」の推進を図るにあたり、次の指標を追加しました。

指 標	健康づくりの 領域	中間評価時 平成21年	目 標 平成24年
メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合	栄養・食生活	男性 73.1 %	80.0 %以上
		女性 72.8 %	80.0 %以上
メタボリックシンドロームの人の割合	栄養・食生活	男性 24.0 %	21.6 %以上
		女性 12.7 %	11.4 %以上
メタボリックシンドローム予備群の人の割合	栄養・食生活	男性 19.2 %	17.3 %以上
		女性 9.1 %	8.2 %以上
特定健康診査の受診率	栄養・食生活	57.0 %	65.0 %以上
ボランティア登録人数	こころの健康	277 人	277 人以上
フッ化物洗口を実施する施設数	歯の健康	0 施設	3 施設以上

重点的に取り組む事業

(平成22年～平成24年)



お問い合わせ

当別町福祉部福祉課

電話 0133-23-2346 (保健サービス係直通電話)

FAX 0133-25-5018

Email hukshi2@town.tobetsu.hokkaido.jp

